9 市民カレンダー 月 9/11～30

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11（日）	**【医】佐野内科ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝｸﾘﾆｯｸ**（☎53-3031）	21（水）	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ（10:00～11:30） **献血** とさやまだファミリア（9:30～12:00） **献血** 同仁病院（14:00～15:00） **献血** 高知県立山田養護学校（16:00～17:00）
12（月）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00） **心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約（3名まで受付）：申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ	22（木）	**【医】楠瀬医院**（☎53-4922）
13（火）	**育児相談（ゆずっこひろば）** 大栃保育園（10:00～11:00） **特定健診** 宝町集会所（9:00～10:30） **特定健診** 岩村地区老人憩の家（13:00～14:00）	23（金）	**乳がん検診** プラザ八王子（8:30～15:00） **子宮頸がん検診** プラザ八王子（9:00～11:00） **子宮頸がん検診** プラザ八王子（13:00～15:00）
14（水）	**育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30）	24（土）	
15（木）	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **行政相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:30～）	25（日）	**【医】坂本内科**（☎53-2417）
16（金）		26（月）	**行政相談** 香美市基幹集落センター（10:00～15:00）
17（土）		27（火）	**胃がん・大腸がん検診** 保健福祉センター香北（8:30～10:30） **特定健診** 保健福祉センター香北（9:00～10:30）
18（日）	**【医】八井田医院耳鼻咽喉科**（☎52-2533）	28（水）	**胃がん・大腸がん検診** 保健福祉センター香北（8:30～10:30） **特定健診** 保健福祉センター香北（9:00～10:30） **献血** 香美市役所香北支所（10:00～11:30） **献血** 山崎技研（13:30～15:00） **献血** 香美農林合同庁舎（16:00～17:00）
19（月）	**【医】大栃診療所**（☎58-2410）	29（木）	**3歳児健診** プラザ八王子（12:30～）
20（火）	**胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:30～10:30）	30（金）	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-2551）へ

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝9月30日（金）

国民健康保険税　第3期
介護保険料　第3期
後期高齢者医療保険料　第3期

粗大ごみ持込日

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処分場	9月18日（日）	9月19日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	9月18日（日）		

問い合わせ先　環境上下水道課環境班　☎53－1063

10月 市民カレンダー 10/1～10

【医】 休日当番医

日	予定	日	予定
1（土）		6（木）	**特定健診** 片地地区多目的集会所(8:30～10:30) **2歳児歯科健診** プラザ八王子(12:40～)
2（日）	**【医】前田メディカルクリニック**(☎57-3811) **健康まつり** 保健福祉センター香北(9:30～14:00)	7（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子(10:00～12:00)
3（月）		8（土）	
4（火）		9（日）	**【医】小松内科**(☎52-1151)
5（水）		10（月）	**【医】安岡内科クリニック**(☎52-5626)

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトのおすすめレシピ No.74

若芽サラダ

一口メモ

９月はがん征圧月間です。がん予防のためには野菜と果物を合わせて１日 400ｇ～500ｇ程度「野菜を小鉢で５皿、果物を１皿」が目安です。たくさんの量を食べることより、毎日欠かさず食べることが大切です。

一人分の栄養価			
エネルギー	31kcal	カルシウム	183mg
たんぱく質	3.1g	塩分	0.8g

材料(4人分)	
ワカメ（乾）	15g
トマト	2個
大葉	2枚
ショウガ	1かけ
A 塩	小さじ 1/2
A こしょう	少々
A 酢	大さじ 1
A サラダ油	大さじ 2

作り方

① ワカメは水で戻してひと口大に切る。

② トマトはいちょう切り、大葉は千切りにする。

③ ショウガを千切りにし酢少々(分量外)につける。

④ A を混ぜ合わせ①②③を和える。